

الربط المتسلسل للمأكولات (FOOD CHAINING) لأجل تحديات الأكل الغذائي

نهج جديد لتقديم طعام جديد



ما هو الربط المتسلسل للمأكولات

الربط المتسلسل للمأكولات هي طريقة تبدأ بإطعام طفل طعاماً يحبُّ أكله، ثم القيام بتغييرات صغيرة تجاه طعام جديد.

أحرص على اختيار أطعمة متشابهة في
لونها وقوامها وشكلها ودرجة حرارتها

لانتقال من الطعام الأولي (الطعام المُستحب) إلى الطعام المُستهدف (الطعام الجديد).

أمثلة عن الربط المتسلسل للمأكولات

الانتقال من رقائق البطاطا إلى الموز الطازج

رقائق البطاطا -> رقائق الموز الكبير (بلانتين) المملح -> رقائق الموز -> شرائح موز طازج -> حبة موز بكاملها

الانتقال من عيدان البريتزل إلى عيدان الجزر الطازج

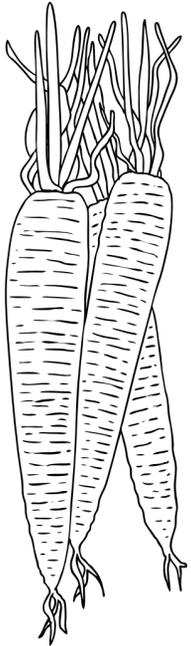
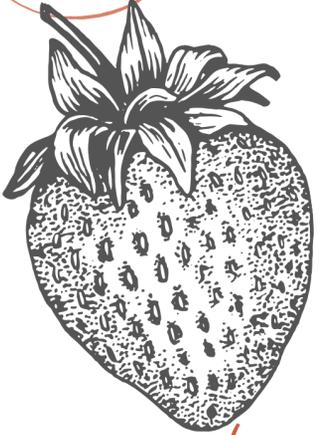
عيدان البريتزل --> قش خسوات بيضاء اللون --> قش خسوات برتقالية اللون --> عيدان الجزر الطازج

الانتقال من ناغيتس الدجاج إلى السمك المشوي

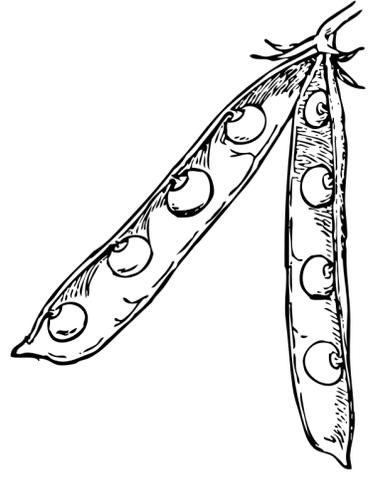
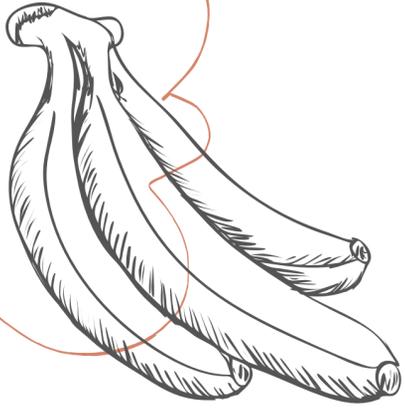
ناغيتس الدجاج -> أصابع سمك بالبقسماط (دقيق) -> سمك بالبقسماط -> سمك مشوي

نصائح مفيدة للنجاح

- أحرص على الاستمتاع واجعلها لعبة. شجعي طفلك على أن يتناول "لقمات صغيرة جداً كالعصفور" أو "لقمات كبيرة كالتمساح" أو يلمس الطعام بلسانه.
- ركزي انتباهك على الخطوات الصغيرة وجربي إدخال طعام جديد في كل مرة.
- استمري في المحاولة! قد يقوم كثير من الأطفال بتجربة تذوق طعام جديد أكثر من 10 مرات قبل أن يتقبلوا تناوله.
- أحرص على تقليل مصادر تشتيت الانتباه بينما يتناول طفلك الطعام. (على سبيل المثال، إطفاء شاشات التلفزيون أو الهاتف أو الكومبيوتر المحمول، وضع الحيوانات الأليفة في غرفة أخرى، وما إلى ذلك).
- أحرص على أن لا تضغطي على طفلك؛ دعيه يقرر بنفسه متى يريد التوقف عن أكل الطعام.
- خططي مسبقاً محتويات الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. دعي طفلك يعلم متى عليه أن يتوقع تناول وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة.



تمرين المأكولات المفضلة



1. اكتب قائمة باسم كل طعام يأكله طفلك.
2. صنّف كل طعام حسب مميزات الحسيّة:
 - اللون (أسمر ، أبيض ، أصفر ، أخضر ، أحمر، وما إلى ذلك).
 - القوام (مقرمش، ناعم، صلب، لزج ولصق، طري، وما إلى ذلك).
 - درجة الحرارة (دافئة ، باردة، درجة حرارة الغرفة، وما إلى ذلك).
 - الشكل (بيضاوي، عود، دائري، وما إلى ذلك).
3. اكتب أفكاراً عن المأكولات التي لديها صفات متشابهة.

الطعام المفضّل	اللون	القوام	درجة الحرارة	الشكل	أطعمة متشابهة

ابدئي في العصف الذهني لأفكار تتطابق مع المميزات الحسيّة.
إن تقديم أطعمة جديدة تشبه الأطعمة التي يفضلها طفلك يزيد من احتمال قيامه بتجريب
تذوّفها - ولربما يعجبه أكلها!

جرب الربط المتسلسل للمأكولات حسب ما تريه مناسباً لك

ناغيتس الدجاج	←	أصابع سمك بالقسماط	←	شريحة سمك بالقسماط	←	شريحة سمك مشوي
	←		←		←	